*Quiz de la St Valentin (Rennes le 14 02 2020)*

* *Le vélo : Sport complet*
* *Le « moteur » c’est le muscle, non le cœur*
* *Pour rouler longtemps, mon repère, ce doit être ma FC (fréquence cardiaque) et non ma vitesse*
* *Ma FC maxi ? c’est simple : 220 - mon âge*
* *Quel que soit mon âge, priorité à l’endurance*
* *Pour me préparer à de longues distances, il suffit d’améliorer mon endurance*
* *Au-delà de 50 ans : sprint interdit*
* *Trop de « danseuse », ce n’est pas bon pour les genoux*
* *Pour de longs périples, il faut : boire avant d’avoir soif et manger avant d’avoir faim*
* *Sur le vélo, de l’eau suffit, pour une sortie de moins de 3h*
* *A l’arrêt, pour récupérer rapidement :*

*Faites votre choix*

* *De l’eau minérale*
* *Du fromage blanc*
* *De la compote de fruits*
* *Un bouillon de légumes*

*Ou*

* *Une (ou 2) mousse*
* *Un sandwich pâté ou jambon beurre*
* *Pour perdre du poids, il faut rouler à allure modérée*
* *Dès cet hiver, adoptons une alimentation mieux adaptée à la pratique sportive et favorable à un rééquilibrage pondéral :*

*Au choix :*

* *Supprimons, si possible, les graisses et huiles*
* *Limitons tous les sucres et féculents*
* *Augmentons nos sources de protides (la viande rouge, c’est bon pour les muscles)*

*Ou*

* *Chassons les sucres cachés*
* *Varions les glucides (à assimilation lente, de préférence)*
* *Réhabilitons les bonnes « graisses »*
* *Varions les apports protidiques végétales-animales*
* *Veillons à consommer des « fibres »*